6

2007.6 vol.381

CONTENTS

2 今が旬!
美ら島のおいしい恵(めぐ)み 「カツオ」

4 県政フラッシュ

6 特集1
地域のゆいまーるで子育てを応援します
ファミリー・サポート・センターを利用して子育てにゆとりを!

8 特集2
安全で安心な産業廃棄物管理型最終処分場の確保にむけて
～立地候補地が選定されました～

10 特集3
あなたの住む地域を「沖縄、ふるさと百選」に
平成19年度応募地区募集中!

12 美ら島まるごとミュウジアム
「戦後復興期の美術」

14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「ゆうなんぎー ハーメーハーメー」
「牛モーモー」

16 県の動き1
受けて安心エイズ検査

17 県の動き2
男女共同参画社会の実現をめざして
～「DEIGOプラン(後期)」を策定しました～

18 情報広場 おしらせ

20 沖縄のげんき仕掛人
高らかに響け!元気な音色
「指笛(フィフィ)」

表紙
題字／茅原南龍
写真／「沖縄を創る新しい手」はてるまこう
琉球装飾作家 森長 八恵美さん

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページで閲覧できます。

沖縄県広報課 TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome

Recipe book

カツオの豚肉巻き

【材料(4人分)】
- ●カツオ(刺身用) 1さく
- ●豚三枚肉うす切り(皮なし) 4～5枚
- ●塩・こしょう 少々

【ソース】
- ●ワイン(赤白どちらでも可)または泡盛 1/2カップ
- ●しょうがの絞り汁 小さじ2
- ●砂糖 大さじ1と1/2
- ●しょうゆ 大さじ4
- ●レモン汁 大さじ3
- ●バター 15g

【つけあわせ】
- ●紫玉ねぎ、キャベツ、イーチョーバー(ウイキョウ) 適量

【つくり方】
1. 豚三枚肉の片面に塩・こしょうをふっておく。
2. 1の豚三枚肉をカツオにぴったりと巻きつけ、つまようじで止める。
3. フライパンを油をひかずに強火で熱し、2のカツオを転がしながら焼き、表面がキツネ色になったら取り出してつまようじを外しておく。
4. 3のフライパンにワインを入れて半量になるまで煮詰め、しょうがの絞り汁、砂糖、しょうゆ、レモン汁、バターを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
5. 器につけあわせの野菜を千切りにして置き、厚切りにした3のカツオを盛りつける。上から4のソースをかけ、イーチョーバーをのせていただく。

●料理／がなは理恵子

食材データ

●名称	カツオ(和名)、あやがちゅー(方言名)
●区分(分類)	硬骨魚綱 スズキ目 サバ科 カツオ属
●出荷量	556トン(2005年) 744トン(2004年)
●主な水揚げ港	渡久地港、八重山漁港、伊良部漁港
●漁の時期	4月から10月

毎月第3金曜日・土曜日は、
「おきなわ食材の日」です。

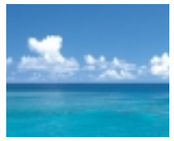
食べるなら、地元でとれた旬のまーさむん!
みんなで応援しよう!わした島の「地産地消」

今が旬!

美ら島のおいしい恵(めぐ)み

新鮮でおいしい。お値段も手ごろ。作り手の顔が見えるから安心。
3拍子そろった地元の旬の食材ってホント素晴らしい!!
美ら島自慢のフレッシュなラインナップを毎月、魅力たっぷりにご紹介します!

6月 カツオ



沖縄に初夏の訪れを告げる銀色のカツオ。脂ののった濃厚な味わいがたまらない!

良質のたんぱく質に優れた初夏の味覚。

日本の初夏を告げる風物詩、カツオは沖縄でも季節の食材として広く親しまれています。まぶしい銀色の体を光らせながら一本釣りで豪快に釣り上げられるカツオは、沖縄本島では本部の渡久地港から水揚げされ、四月中旬から始まる漁は夏の終わりまで賑わいを見せます。離島のカツオ漁は、宮古の池間島や伊良部島、八重山の石垣島などが盛んで、脂ののったこの季節のカツオは香りも味わいも格別です。その身には、良質なたんぱく質やビタミンB1、Dが豊富に含まれ、特に血合いの部分に栄養が集中しています。

沖縄では、酢みそ和えやしょうゆとコーレーグスで食べるのが一般的ですが、タタキも根強い人気があります。本場の本部では昔からカツオ料理も数多く、骨や頭、内臓でつくる塩辛などもあり、丸ごと味わい尽くすのだとか。

琉球王朝時代からあった「かつお節」?!

沖縄では、琉球王朝時代からかつお節を作っていたとされる記録が残っており、全国で最もかつお節の消費量が多いとされるルーツをうかがい知ることができます。昔からカツオは人々にとって身近な栄養源であり、楽しみに待っていた初夏の味覚だったのでしょう。

鉄分を含むカツオは、女性にも積極的に食べてもらいたい食材のひとつ。濃厚な味わいや少しクセのある香りは、ネギや大葉、ニンニクやしょうが、レモンなどの薬味を上手に使うと、よりおいしくいただけます。

てぃだサンサン
食べたらがんじゅう沖縄産!